



DIGITALE MEDITATION & ACHTSAMKEIT

Erleben Sie die wohltuende Wirkung von Meditation und Achtsamkeit in unserem digitalen Kurs. Meditation hilft, Stress abzubauen und verbessert nachweislich die körperliche und psychische Gesundheit. Mit Achtsamkeit lernen Sie, den Moment bewusst wahrzunehmen – eine wertvolle Fähigkeit, um mehr Gelassenheit und inneres Wohlbefinden zu finden.

Durch praktische Übungen und geführte Meditationen erfahren Sie, wie Sie die Kraft des Augenblicks nutzen können, um Ihren Alltag achtsamer und entspannter zu gestalten. Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre mentale Balance stärken möchten – flexibel und bequem in digitaler Form.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Stressabbau durch bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments
- Praktische Übungen und geführte Meditationen für den Alltag
- Flexibler Zugang – ideal für Anfänger und Fortgeschrittene



ZEIT/ DAUER

30 - 45 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

PC, Internetzugang, Webcam & Mikrofon, Plattform: Zoom, Teams, Skype etc.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

Pro Einheit 40 € bis 55 €

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.